



## Exposure oktober

Debby was 16 toen zij haar onderarm verloor door een machine waarin zij vast kwam te zitten. Zij weet hoe het is om claustrofobische klachten te ervaren én hoe het is om daar weer van bevrijd te zijn. Zij is intrinsiek gemotiveerd om ook jou van jouw klachten af te helpen! In oktober organiseert zij momenten waarop jij deel kunt nemen aan losse aspecten van een training. Zoals veilig bij een liftfabrikant ervaren hoe het is om vast te zitten in een lift. Zet zelf de eerste stap en neem contact op met Debby!

# Bevrijd van angst

### WEG MET DIE ANGST

De enige manier om angst uit te doven is door angst aan te gaan. Dit kan door middel van exposure. Dit wil zeggen: jezelf in stappen blootstellen aan de beangstigende situatie. De angst niet meer onderdrukken, het er laten zijn en aangaan brengt minder leed teweeg dan de angst voor de angst! Bovendien breid een angst die niet wordt aangegaan zich vaak verder uit naar andere gebieden. Wat jij nodig hebt om de drempel naar een vrij leven over te stappen is een coach, een counselor, die naast jou staat en met jou meegaat om jou te ondersteunen bij iedere stap!

### SÁMEN STAPPEN MAKEN

Debby Romberg van TranQ is gespecialiseerd in de behandeling van angst en fobieën. Zij kan jou helpen om jouw angst beheersbaar te maken. Veiligheid staat voorop. Praktisch inzicht in techniek of mechanisme van het voorwerp van je angst zal je hierbij helpen. Zij doet aan coaching en counseling, dat wil zeggen, zij gaat met jou mee naar beangstigende situaties! Dat is wat vele angstbehandelingen missen, maar wat vaak wel noodzakelijk is om de uitdoving succesvol te laten verlopen. Angst is een natuurlijk gevoel, het moet alleen niet de overhand krijgen.

### LIFTANGST

Heb jij liftangst? Dat kan verschillende dingen betekenen: je voelt je opgesloten, bent bang dat hij naar beneden stort of bent bang dat hij blijft hangen. Je bent niet de enige! Bij Debby kun je een liftangsttraining volgen, waarbij gebruik wordt gemaakt van een oefenlift. Zij helpt jou écht, door samen bijvoorbeeld naar jouw werk te gaan en daar de lift te bekijken, eens een stukje naar binnen te lopen en uiteindelijk een stukje mee te gaan. Natuurlijk wordt van tevoren besproken wat jij kunt verwachten en hoe je met verschillende lichamelijke en psychische gewaarwordingen om kunt gaan. Debby ondersteunt jou daarbij in alle rust.

**‘Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest.’ Dit spreekwoord slaat de spijker de zijn kop. Claustrofobische angsten kunnen jouw bewegingsvrijheid in het leven behoorlijk beperken. Je bent bang voor een afgesloten ruimte. Wanneer je erover nadenkt dat je bijvoorbeeld in een vliegtuig, een lift of in een kamer zit waarvan de deur op slot is, ben je bang om op zo’n moment in paniek te raken. Dat jij jezelf verliest...**

Als je bang bent voel jij je onrustig en nerveus. Dit kan zich lichamelijk op verschillende manieren uiten, zoals trillen, zweten, droge mond, moeite met ademen, bonkend hart of duizeligheid. Daarnaast heb je last van geïrriteerd of geprikkeld zijn, piekeren, je bedreigd voelen, denken dat je niet tegen je problemen opgewassen bent en een verwarde en onsamenhangende gedachtegang. Daardoor vertoon jij vermijdend gedrag, afhankelijk gedrag of geagiteerd gedrag.

Je staat er niet alleen voor!

### TRANQ

Debby Romberg  
Lucillegang 15  
2719 CC Zoetermeer  
079-5937164  
06-53833533  
info@tranq.nl  
www.tranq.nl